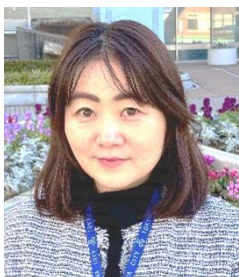




高
齢
者
地
域
支
援
課
課
長
川
原
由
香
乃



謹
賀
新
年
2023



し
な
が
わ
シ
ニ
ア
ネ
ッ
ト
代
表
中
澤
鐵

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、感染拡大防止対策にご協力いただきながら、いきいきラボ関ヶ原をご利用いただき誠にありがとうございます。

今後とも、会員の皆様がいきいきラボ関ヶ原を安全に楽しくご利用いただきけるよう努めてまいります。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

自粛生活の中ではありますが、皆様には健やかな新年を迎えられたことと思います。コロナ禍は3年目を迎え未だ沈静化の兆しが見えず、関ヶ原の活動では不自由をおかけし心苦しく思っています。今後もコロナ対策に万全の注意を払いながら、少しでも従来の活動を取り戻せるよう注力してまいります。皆様のご健康とご幸福を祈念いたします。

「いきいきラボ関ヶ原」運営の状況 (2022年3月より)

- | | | |
|-------|-----|--|
| 3月 | 末日 | 永年開催して居りました体操講座スロー筋トレ、5月にて終了 |
| '23年度 | 5月 | 9日 第16回しながわシニアネット通常総会を開催
(品川区のオブザーバー参加を得て、運営委員のみの出席で開催) |
| 6月 | 9~ | シニアICTリーダー講習会受講者8名にて開催 |
| 7月 | 8日 | 社会福祉協議会向けスマホ教室4名講師として参加 |
| 8月 | 1日 | 15周年記念行事として館内にポスターと写真集を9月末まで掲示 |
| | 8日 | 15周年記念行事として会員向けスマホ教室を2回に渡り実施
シニア情報生活アドバイザー養成講座受講者8名にて開催 |
| | 26日 | 15周年記念行事として功労者表彰式開催、在籍会員に記念品贈呈配付 |

★次頁は今回の特集 体操講座体験取材です★

二階にある当会館にてTOBANの際 元気に階段を登って来られる皆さんの健康の秘訣を求め、今回の特集記事として開設当初より長く継続し、コロナ禍でのお休みも終え、感染対策の中でも盛んに行われている体操講座に密着取材と評して、皆さんと一緒に90分間の各コースに参加、身体を使い記事を頂いて参りました。

楽しいシニア生活は筋肉があってこそ、教室に参加されている皆さんは元気ハツラツ、明るい大きな笑い声と素敵な笑顔、「欠席する時は何処かにお出掛けの時です」の言葉にも納得!! 今後も皆さんの健康維持のために「しながわシニアネットの体操講座」に奮って参加下さい。さあ~私ももっと体を動かそう~!(記 Y.I.)

ストレッチ講座 市川先生 月曜日・金曜日 13:30~14:30

(市川先生 談)

この講座は開始から16年目、当初は4~5名から始めたが、現在は1クラス16名でほとんど全員が毎回参加される。

いきいきラボ関ヶ原はコロナ禍でも行えて受講者も喜んでいる。中には90歳近くの人でも頑張っているのが嬉しい。

細くとも楽しく長く続けて頂ける事を大切にしている。



(受講者 15年目談)

・毎回来る事が楽しみ、お陰で元気で、毎日忙しく行動でき週に日曜日だけが休みの生活です。

・体の調子が悪い時も先生に相談しアドバイスを貰い気が付くと本調子に戻っている。

・先生のお陰で身体の調子を見ながらクラスに参加出来るので嬉しい。

健康ヨーガ講座 三澤先生・藤江先生 木曜日 10:00~11:30・14:00~15:30



(三澤先生・談)

受講者の身体がゆっくり年齢を重ねて行く様にする事を目指している。

大切にしている事は「呼吸」呼吸が上手になると身体中に酸素が回る様になり、元気な身体を維持できる。

皆さんと共に長く続けて行きたい。

(藤江先生 談)

受講者の皆さんが身体の何処かが痛い時を乗り越えて各々の通常レッスンに戻ってくれた時が嬉しい。皆さん、調子の悪い時も少しずつ続けて参加してくれ、必ず回復してくれている。



(ヨーガ歴10年・70代女性・談)

・ヨーガを始めて10年、ヨーガがないと日常生活が始まらない程に自分には、大切な時間となった。

(ヨーガ歴15年・80代男性・談)

・ヨーガで身体の調子を整えて今でも卓球などを楽しめる身体を維持できている。

姿勢改善フィットネス講座 須藤先生 金曜日 10:00~11:30

(須藤先生 談)

とにかく皆さんのやる気が凄いです。

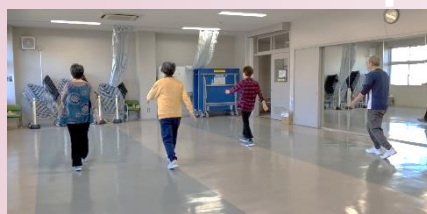
継続して元気な身体づくりを目指している。皆さんがとても元気なので楽しく和気あいあいのクラスづくりが出来る。

クラスでは、初めに歩く(後ろ歩き含め)次にリズム体操で身体と頭を使う、最後に身体をほぐして、心も身体もリラックスして帰って貰う様にしている



(受講生 3年目 70代女性・談)

講座に参加した後は、心も身体も気持ちが良い。今後も休まずに続けて行きたい。



(受講生 15年目 70代女性・談)
毎日とても身体の調子がよい。日常生活も充実出来ている。毎回参加し皆さんと身体を動かすのが楽しみ。今後も元気に長く続けて行きたい。